

今、見直される伝統の和食の知恵。
食欲のない日に、生姜やお酢をきかせた、さっぱり和食はいかがでしょう。

鶏飯 (材料 4人分)



| | |
|-------------------|-------------|
| 鶏胸肉 (小) | 1枚 |
| スープ (水+南部鶏の出し) | 5カップ 1袋 |
| 塩 | 小さじ2 |
| 酒 | 1/4カップ |
| しょうが (薄切り) | 2~3枚 |
| ねぎ (青い部分) | 1本分 |
| お米 | 2合 |
| 胚芽押麦 | 1本 (45g) |
| 水 | 2合+90cc |
| 椎茸 | 100g (1パック) |
| 醤油 | 少々 |
| たまご | 2個 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 塩 | ひとつまみ |
| 人参 | 4~5cm |
| 三つ葉 | 1把 |
| わさび | 少々 |
| 刻み海苔 | // |

(つくり方)

- 1 お米は洗って炊飯器に2合の目盛で水加減する。胚芽押し麦を入れ、水-90ccを加えてさっと混ぜる。30分ほど吸水させてから炊く。
- 2 鍋に(A)を入れて煮立てたところに鶏肉を入れ、中火で10分ほど煮て火を止め、そのまま冷ます。冷めたら皮は千切り、身は手でほぐす。スープはねぎ、しょうがを取りだし、味を調える。
- 3 たまごは砂糖、塩を入れて混ぜ、薄く焼いて錦糸卵にする。
- 4 しいたけは裏側に醤油をぬり、テフロンフライパンか焼き網で両面焼くか、またはオーブントースターでしんなりさせて千切りにする。
- 5 人参は千切りにし、蒸し炒め(水-少々、油-少々、塩-ひとつまみ)する。
- 6 三つ葉はざく切りにする。
- 7 浅めのどんぶりにご飯を盛り、上に具を並べる。温めたスープをかけ、わさび、海苔を添えて、めしあがれ♪

タチウオの酢醤油煮 (材料 4人分)



| | |
|-----------|--------|
| タチウオ(切り身) | 約1尾 |
| だし昆布 | 10cm |
| 酢 | 1/4カップ |
| 水 | 3/4カップ |
| 酒 | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 酢 | 少々 |
| かいわれ菜 | 2パック |

(つくり方)

- 1 タチウオは背側と腹側に硬い小骨があるので取りのぞく。まず、背びれのギリギリの際に包丁を水平に寝かせて入れ、骨に沿って切り込みを入れる。内側も同じように切る。身を抑えて骨を包丁で押さえながら引き剥がす。
***シッポ側から頭側にむかってやる方がうまくいきます。**腹側も同じようにやる。次に、身の両側に細かい切り込みを入れて、一切れを2~3等分にする。
- 2 焼き網またはグリルを熱してタチウオを並べ、表面が乾く程度にさっと焼く。
- 3 フライパンまたは浅い鍋(タチウオが隙間なく並ぶ位の)に(A)を入れて中火にかけ、煮立ったらタチウオを並べ入れ、紙ぶたをして7~10分ほど煮る。
- 4 (3)の煮汁が半量ほどに煮ついたら紙ぶたを取って、火をやや強めて煮汁をスプーンでかけながら艶よく煮上げる。仕上げに酢をふりかけて火を止める。
- 5 煮汁の昆布を細切りにする。かいわれ菜と合わせ、蒸し炒めにする。
- 6 器にタチウオを盛り付けて煮汁をかけ、(5)を付け合わせします。

煮なす (材料 4人分)



| | |
|--------|------|
| なす (小) | 8~9個 |
| 煮干し | 15本 |
| 水 | 3カップ |
| 昆布 | 5cm |
| しょうゆ | 大さじ3 |
| 酒 | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1 |
| 赤唐辛子 | 2本 |

(つくり方)

- 1 煮干しのお腹と頭を取りのぞく。時間に余裕があれば、鍋に水、煮干し、昆布を入れて1時間ほどおく。
- 2 なすはハカマを切り取り、花落ちの先端から1cmほど上からへたの方に向かって、縦に2mm間隔の切り目を入れる。切ったものは、薄い塩水に15~20分ほどつけておく。
- 3 (1)の鍋に水、煮干し、昆布、残りの調味料をすべて入れて煮立て、昆布は取りのぞく。
- 4 なすの水気をよく切り、(3)の鍋に入れ、煮立ってきたら火をやや弱めてアクを取りのぞく。
- 5 煮汁がよく回るように紙ぶたをして、中火で静かに煮含める。
- 6 なすが柔らかくなり、十分に味がしみたら赤唐辛子を入れ、さらに3~4分煮て火を止める。
- 7 なすのへたの部分を持って軽くひねり、煮汁も添えて盛り付けます。

ブルーベリー寒天 (材料 6個分)



| | |
|------------|---------|
| 水 | 500cc |
| 酢 | 50cc |
| 粉寒天 | 1袋 (4g) |
| グラニュー糖 | 50g |
| ブルーベリージャム | 大さじ4 |
| ブルーベリー (生) | 適宜 |

(つくり方)

- 1 鍋に水と酢を入れて弱火にかけ、沸騰する前に粉寒天を振り入れる。
- 2 よく混ぜながら3分ほど煮立て、砂糖を加えて火を止める。
- 3 ブルーベリージャムを入れてよく混ぜ、型に流し入れる。ブルーベリー (生) を適宜ちらして入れる。
- 4 粗熱が取れるまで置いてから冷蔵庫に入れて、冷やし固める。
- 5 型から抜いて、出来上がり♪

***型に流さずにグラスに流し入れて固めると見た目も涼しげで簡単です。**